







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS




Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas
y de adelgazamiento






La cura *detox*

Llamada también cura depurativa, es la cura por excelencia.



Desintoxicar consiste en eliminar toxinas. El envejecimiento precoz y la mayoría de las enfermedades crónicas propias de la civilización, incluyendo el cáncer, se hallan relacionadas con el acúmulo de toxinas en el organismo.

Así pues, la curación debe empezar por una cura desintoxicante. Y nada más idóneo para favorecer la eliminación de las toxinas que las bebidas saludables. Por eso recomendamos la Cura *detox* a base de bebidas.

Existen diversas modalidades y variantes (ver pág. 248), de forma que cada cual puede elegir la que mejor se adapte a sus circunstancias. Lo más frecuente es hacer tres días seguidos cada cierto tiempo (ver pág. 240), aunque puede realizarse también un día por semana.

Además, la Cura *detox* se complementa con algunos tratamientos naturales, principalmente de hidroterapia, que potencian las funciones de eliminación del organismo.

Sumario del capítulo

Alimentos sólidos durante las curas

Las bebidas son los alimentos fundamentales durante la CURA *DETOX*, así como en las curas para trastornos específicos expuestas en el capítulo siguiente.

Sin embargo, a algunas personas les puede resultar difícil alimentarse solamente de líquidos. En tal caso, es posible incluir algunos sólidos sin mermar eficacia a las curas.

En esta página se indican algunos alimentos sólidos opcionales compatibles con la CURA *DETOX* y otras curas.



Ensaladas
Deben contener únicamente hortalizas o frutas crudas (salvo la remolacha, el pimiento morrón o los espárragos que se suelen comer ligeramente cocidas). Aliñar con aceite de oliva, limón y opcionalmente sal marina o sal no refinada (contiene más minerales además de el sodio).



Nueces y otros frutos secos
Aportan ácidos grasos esenciales y proteínas.



Frutos desecados
Aportan energía rápida y fibra.



Tofu
Buena fuente de proteínas.



Pan dextrinado o doblemente horneado
Se digiere y tolera mejor que el pan común.



Copos de avena
Cocidos con leche de soja son un alimento muy nutritivo y digestivo.



Patatas (papas)
Cocidas en agua y aliñadas con aceite de oliva.



Huevo (opcional)
Preferiblemente cocido (duro).

TOXINAS

Los seres vivos, en su estado actual, se hallan amenazados por numerosas sustancias nocivas para la salud.

Entendemos por toxina toda sustancia química, ya sea de origen natural o artificial, capaz de producir efectos dañinos sobre la salud. Los «radicales libres», expresión utilizada en la literatura científica moderna, son también toxinas.

ORIGEN DE LAS TOXINAS

Las toxinas que contaminan el organismo pueden proceder del interior del cuerpo (toxinas endógenas) o del exterior (exógenas).

Contaminación interior

En su funcionamiento normal, nuestro organismo produce una serie de sustancias químicas tóxicas que deben ser eliminadas mediante el aire expirado, la orina o las heces. Si estas toxinas son adecuadamente eliminadas, no afectan al buen estado de salud del individuo. El ácido úrico, la urea, la creatinina y los radicales libres producidos en situaciones de estrés son algunas de las toxinas internas o endotoxinas más conocidas.

La producción de toxinas endógenas aumenta mucho en los siguientes casos:

- **Autointoxicación intestinal**: Ocurre principalmente en las personas que comen carne y sufren de estreñimiento (constipación). El intestino de los animales carnívoros es más corto que el de los herbívoros, entre otras cosas para reducir el tiempo de permanencia de las heces en su interior y evitar así su putrefacción. Los residuos que deja la carne en el intestino producen numerosas toxinas y el estreñimiento



Autointoxicación intestinal
La asociación de alimentación cárnica y estreñimiento (constipación) genera la producción de numerosas toxinas en las heces retenidas, las cuales pasan a la sangre y dañan la salud. La CURA DETOX, acompañada de la ingestión de semillas de linaza o chía, avena y gel de aloe (ver pág. 313) es un buen remedio contra la autointoxicación.

favorece su paso a la sangre. Dolor de cabeza, eccemas, alergias, artritis y otros trastornos desaparecen o se alivian al cambiar la dieta y normalizar el tránsito intestinal.

- **Escasa producción de orina**: Cuando el funcionamiento de los riñones no es óptimo, incluso antes de que se detecte clínicamente, se produce un aumento de toxinas en la sangre. Las sustancias de desecho que deben eliminar los riñones con la orina son venenos muy fuertes. Basta tener en cuenta que tres días sin producir orina es suficiente para que se produzca la muerte por autointoxicación.
- **Infección o inflamación** en alguna parte del cuerpo: Tanto los gérmenes causantes de la infección como las células afectadas por la inflamación producen una gran variedad de toxinas que pasan a la sangre afectando a todo el cuerpo. La Cura *detox* favorece la eliminación de estas toxinas.
- **Alimentación deficiente,** abundante en productos industriales y en aditivos, y pobre en antioxidantes. Las frutas, hortalizas y semillas, como las empleadas en la Cura *detox*, son la principal fuente de antioxidantes para nuestro organismo. Entre otras funciones, los antioxidantes contribuyen a la neutralización y eliminación de radicales libres y otras toxinas.

Contaminación exterior

Hasta ahora los seres humanos nunca hemos estado en contacto con tantos productos químicos artificiales y extraños a nuestro cuerpo, muchos de ellos tóxicos. La mayor parte de los contaminantes externos se producen en procesos industriales o en motores de explosión. Su concentración es mayor en las grandes áreas urbanas del planeta. Estas son algunas de las toxinas de origen externo más abundantes:

- **Metales pesados** como el plomo, mercurio, arsénico y cadmio, que se acumulan principalmente en el cerebro, en el hígado y en los huesos (ver pág. 258). El aire contaminado, el agua potable y algunos alimentos, como el pescado, son las fuentes más importantes de metales pesados.
- **Compuestos orgánicos persistentes** (COP), llamados así porque su degradación ambiental es muy lenta y tienden a acumularse en el organismo. Muchos de estos compuestos son disruptores hormonales con acción estrogénica (se los llama xenoestrógenos) y alteran el delicado equilibrio hormonal. La mayor parte de los COP se encuentra en la industria, en los productos de limpieza para el hogar (paradójico) y en los agroquímicos. Algunos de los COP más conocidos son estos:
  - DDT y otros insecticidas y pesticidas.
  - Bisfenol A en ciertos plásticos.
  - PCB (bifenilos policlorados) en ciertos materiales eléctricos.
  - Retardantes de la llama, en muebles y tejidos para el hogar.
  - Antiadherentes, en material de cocina y envases.
- **Fármacos** obtenidos por síntesis química. Si bien no puede decirse que los medicamentos químicos sean toxinas en el sentido estricto del término, sí que se comportan como tales, pues son sustancias extrañas que el organismo debe eliminar y que, frecuentemente, causan efectos secundarios o indeseables.
- **Aditivos** alimentarios de tipo químico, incluyendo los edulcorantes artificiales, los colorantes sintéticos, los potenciadores del sabor, como el glutamato, y los conservantes de los embutidos y otras carnes procesadas, como los nitritos.
- **Drogas** psicoactivas como el tabaco, el alcohol, y otras muchas.

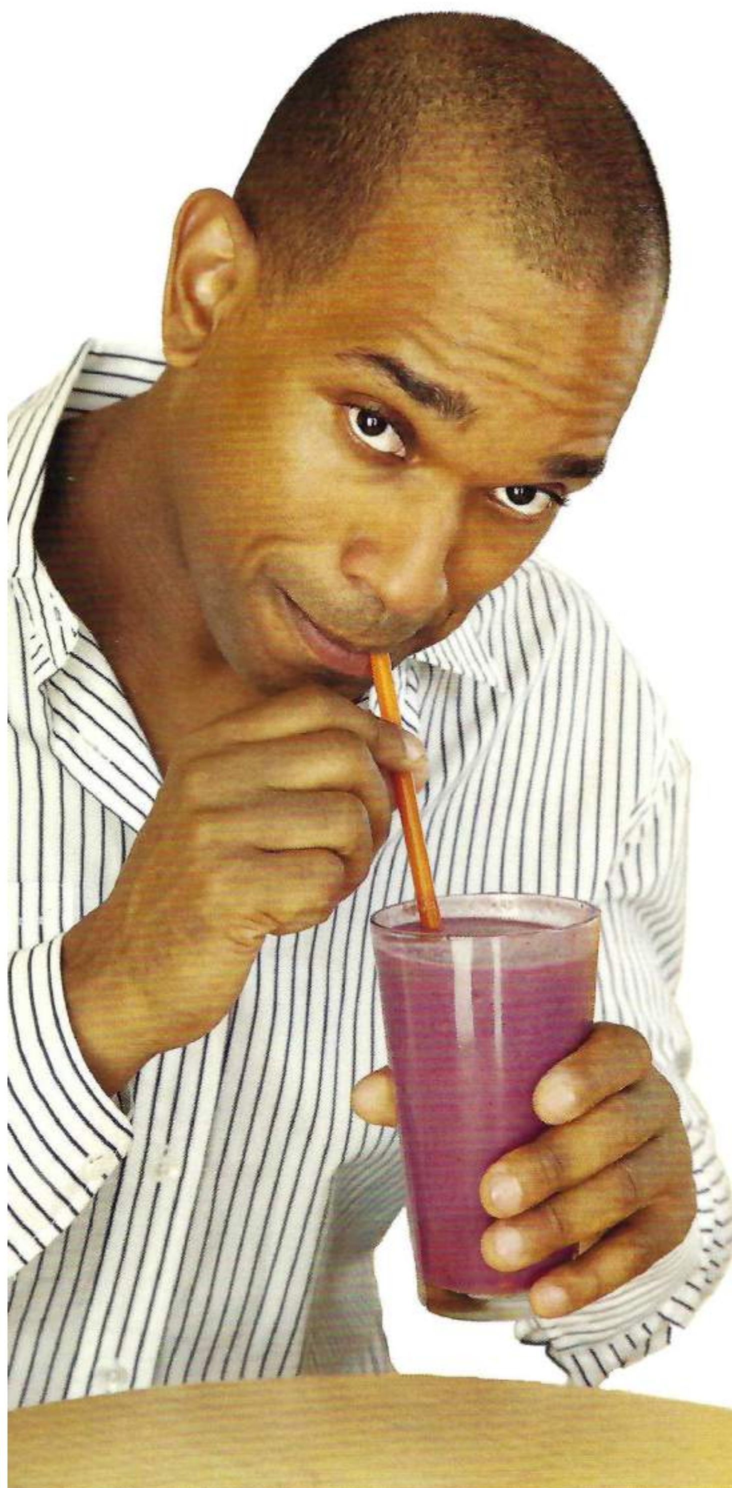
Concentración de toxinas

En las zonas industriales y en las grandes ciudades se da la mayor concentración de toxinas, ya sea en el aire, en el agua, en los alimentos allí producidos o en el medio ambiente en general.



LIMPIEZA INTERIOR

Tanto o más importante que lavarse el cuerpo por fuera, es hacerlo también por dentro.



La desintoxicación, llamada también depuración o limpieza, es el proceso de eliminación de las toxinas que hay en el organismo. Para ello se usan jugos, licuados (batidos), caldos e infusiones que potencian las cuatro vías de naturales de neutralización y eliminación de radicales libres, toxinas y desechos en general.

Pero la limpieza interior, necesaria para restaurar la salud, no solamente consiste en expulsar del cuerpo las sustancias nocivas, sino además, en impedir que otras entren. Lograr la limpieza interior requiere aplicar cambios en la alimentación y en el estilo de vida.

Pero para que esa limpieza sea realmente completa, se requiere además una limpieza espiritual, teniendo en cuenta la globalidad del ser humano (ver epílogo).

PARA FAVORECER LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS

Aunque el organismo dispone de mecanismos naturales de limpieza, en muchos casos resulta necesario estimularlos mediante una o varias de estas formas:

- **Seguir una CURA *DETOX*** o depurativa a base de jugos y otras bebidas saludables. Es la forma más simple y eficaz, al alcance de todo el mundo.
- **Beber agua** abundante lo menos contaminada posible (ver pág. 16).

Beber para limpiarse
Beber jugos, licuados (batidos), infusiones, caldos y otras bebidas saludables es la mejor forma de limpiar y desintoxicar el organismo.

- **Aumentar la ingesta de fibra** vegetal, que retiene toxinas en el intestino y facilita su eliminación.
- **Tomar una sauna** y aplicar otros tratamientos naturales (ver pág. 250).
- **Tratamientos quelantes**. Se aplican bajo prescripción médica, principalmente en caso de intoxicación aguda por metales pesados.

Para reducir la entrada de toxinas

Aunque en el estado actual de nuestro planeta resulta prácticamente imposible escapar por completo de la contaminación química, sí que existen formas de reducirla:

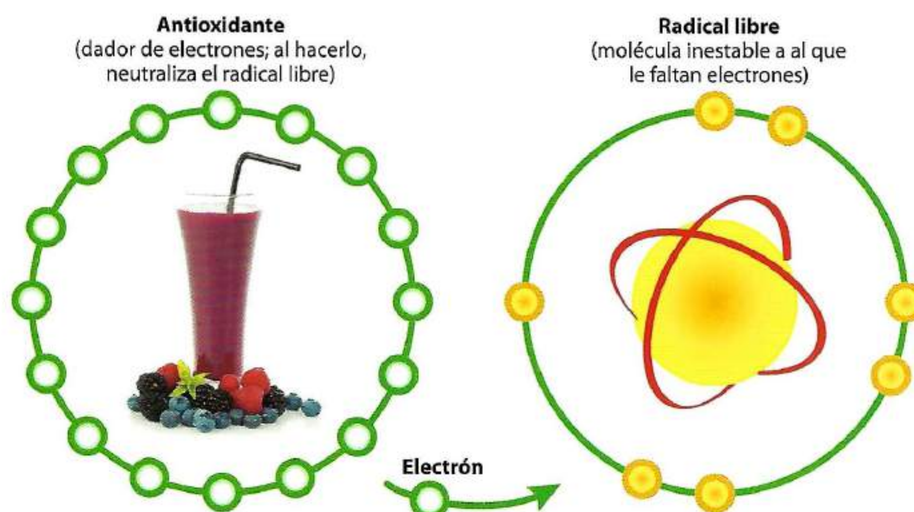
- Vivir en zonas rurales no contaminadas, fuera de las zonas industriales y urbanas.
- Seguir una dieta vegetariana a base de preferiblemente alimentos sencillos o mínimamente procesados y procedentes de agricultura ecológica (orgánica). Los alimentos de origen animal (carne, pescado y lácteos sobre todo) son los que presentan una mayor concentración de toxinas contaminantes.
- Evitar los alimentos procesados con aditivos artificiales de síntesis química.
- Beber agua depurada mediante ósmosis inversa (elimina hasta el 90% de los contaminantes) o agua destilada (ver pág. 16).
- Evitar la exposición a sustancias tóxicas, ya sean humos, productos de limpieza, pesticidas o productos químicos procedentes de la industria.
- Usar, siempre que sea posible, tratamientos a base de plantas en lugar de medicamentos de síntesis química.

Radicales libres = toxinas

En la literatura científica reciente se habla cada vez más de radicales libres para referirse a las moléculas agresivas que desestabilizan a otras por faltar electrones en alguno de sus átomos.

Los radicales libres son causa de envejecimiento precoz, inflamación, cáncer y enfermedades crónicas en general. Los antioxidantes neutralizan los radicales libres y evitan sus efectos negativos.

El concepto de «radical libre» usando por la ciencia moderna es equivalente al de «toxinas» usado en la literatura clásica. La Cura *detox* neutraliza y elimina tanto las toxinas clásicas como los radicales libres.



Cura detox contra los radicales libres

Los radicales libres son auténticas toxinas que pueden ser neutralizados mediante los antioxidantes que aporta una Cura detox.

LAS CUATRO VÍAS DE ELIMINACIÓN

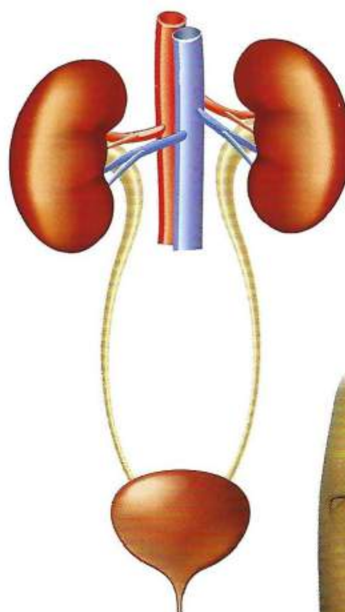
Favorecer la eliminación de toxinas por las vías naturales es un objetivo esencial de toda cura de limpieza.

Nuestro organismo produce y retiene toxinas, pero también dispone de mecanismos para neutralizarlas y eliminarlas. Existen cuatro vías principales mediante las cuales las toxinas son expulsadas del cuerpo: los pulmones, los riñones, el intestino y la piel. El hígado elimina toxinas, pero no las vierte directamente al exterior, sino al intestino delgado.

1. LOS PULMONES

Con cada movimiento respiratorio los pulmones eliminan dióxido de carbono (CO_2), el gas resultante de la combustión de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.

Además, los pulmones pueden también eliminar pequeñas cantidades de otras sustancias volátiles o fácilmente evaporables, como la urea o la acetona, en caso de mal funcionamiento del hígado o de los riñones, o de trastornos metabólicos. Estas sustancias volátiles comunican un olor especial al aliento, lo que puede estar indicando una deficiente eliminación de toxinas en otros órganos.

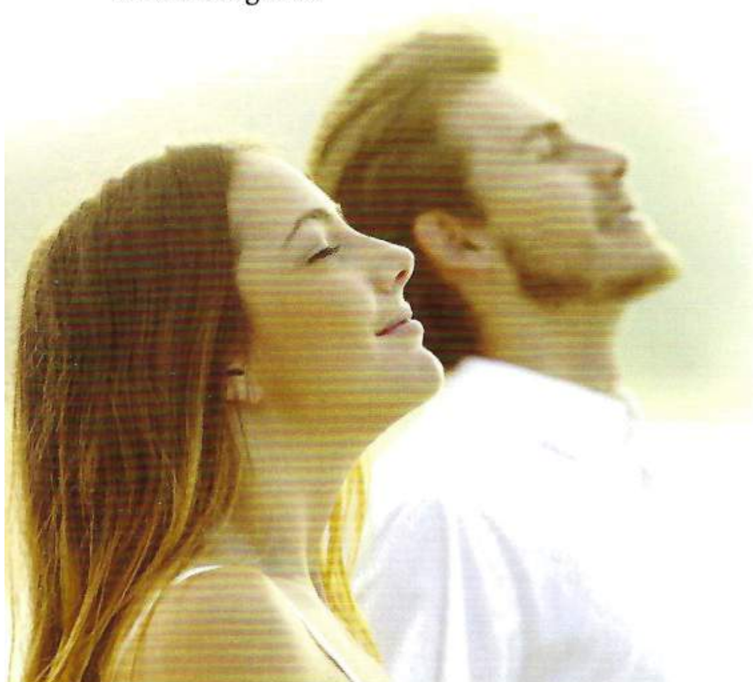




Bebidas diuréticas para limpiar la sangre
Los jugos e infusiones diuréticas aumentan el volumen de orina, y con ello la eliminación de toxinas acumuladas en la sangre y los tejidos.

2. LOS RIÑONES

Así como los pulmones eliminan sustancias de desecho gaseosas, los riñones excretan toxinas solubles en agua. Durante la CURA *DETOX* se deben consumir abundantes bebidas diuréticas (ver pág. 321), como la mayor parte de los jugos de frutas y jugos verdes, así como infusiones depurativas (ver pág. 247).



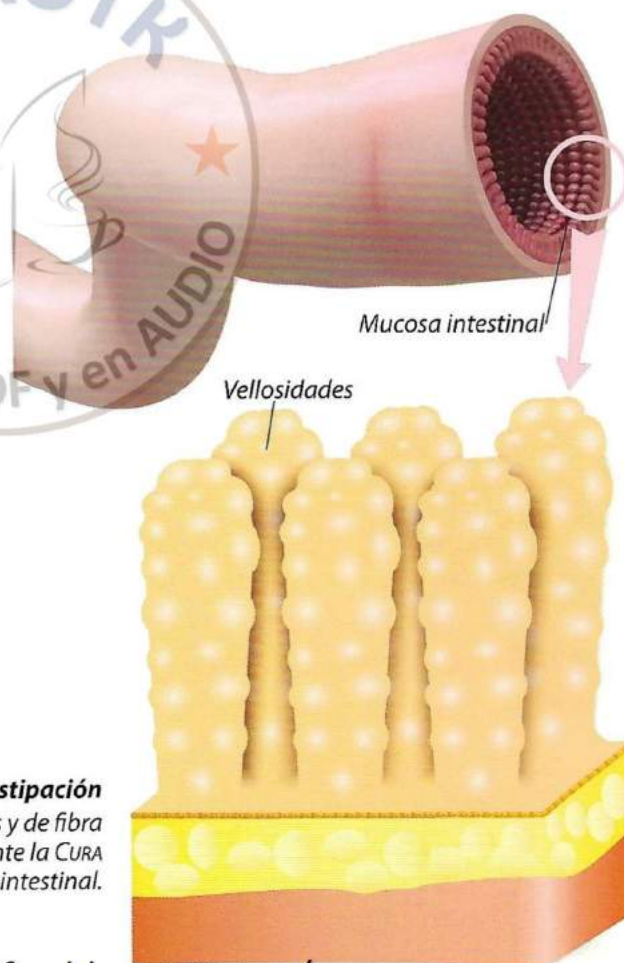
Respirar hondo para eliminar toxinas
Durante toda CURA DETOX se deben realizar respiraciones profundas a lo largo del día para facilitar la eliminación de CO_2 y de otras sustancias de desecho.

3. El intestino

Gracias a sus numerosos pliegues, la capa interna del intestino (mucosa intestinal) presenta una enorme superficie de contacto con los alimentos. Esto facilita la absorción de sustancias a la sangre, y también la excreción o eliminación de toxinas hacia las heces.

Cuando existe estreñimiento (constipación) se bloquea la excreción de toxinas y, por el contrario, se facilita la absorción de productos tóxicos procedentes de las heces retenidas.

Las bebidas laxantes (ver pág. 265) y con alto contenido en fibra (pág. 293) favorecen la función eliminadora del intestino por lo que no deben faltar en la Cura *detox*. Los enemas también contribuyen a la limpieza intestinal (ver pág. 264).



Evitar el estreñimiento o constipación
Un buen aporte de líquidos y de fibra resulta fundamental durante la Cura detox para favorecer el tránsito intestinal.

4. La piel

A través del sudor la piel puede eliminar muchas toxinas, además de sales minerales. Por eso se la llama «el tercer riñón».

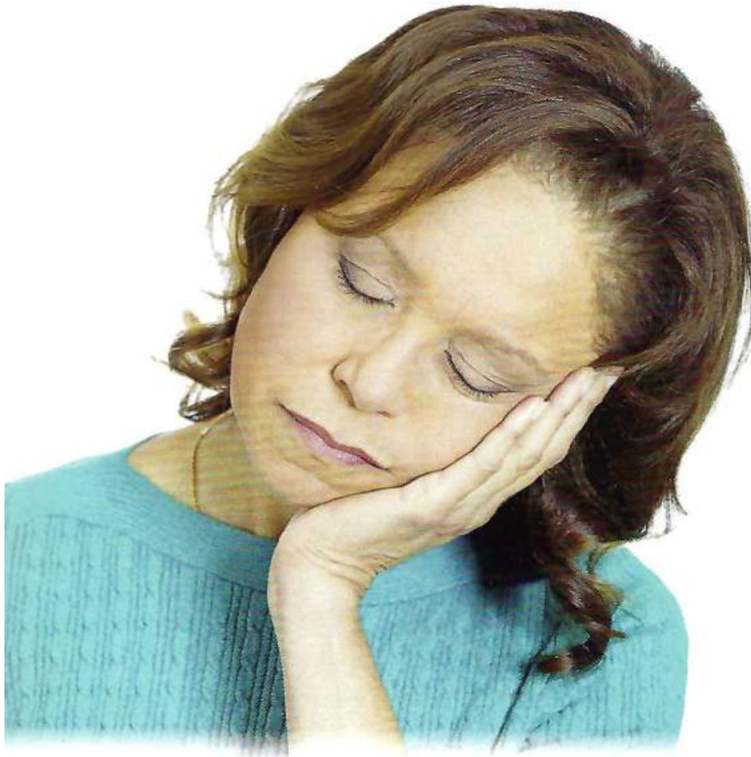
Durante la Cura *detox* conviene favorecer la sudoración mediante ejercicio físico e infusiones de plantas depurativas (ver pág. 247). Los baños, la sauna y el cepillado (ver pág. 250) también favorecen la función excretora de la piel.



Sudar para limpiar la sangre
Durante la Cura detox resulta fundamental favorecer la función eliminadora de la piel mediante infusiones, baños, saunas y ejercicio físico. Se sabe que muchas toxinas se eliminan principalmente por la piel.

CUÁNDO HACERLA Y CUÁNDO NO

La primera y más importante de todas las curas de salud.



Necesitando una cura
El agotamiento y la sensación de falta de energía pueden estar indicando la necesidad de seguir una CURA DETOX.

La cura de desintoxicación o cura depurativa, popularmente llamada «*detox*» es uno de los recursos más importantes de la medicina natural. Son dos los principios sobre los que se fundamenta:

1. La acumulación de sustancias tóxicas (toxinas) en el organismo es la causa de la mayor parte de las enfermedades, especialmente las no transmisibles, llamadas enfermedades de la civilización. Este principio es compatible con el hecho de que el estilo de vida, la alimentación y el medio ambiente son los determinantes más importantes de la salud, por encima de la herencia.
2. La sobrecarga de toxinas interfiere con los mecanismos naturales de reparación y de curación propios del organismo, que son los que finalmente restauran la salud perdida. Mientras exista un exceso de toxinas, no se produce la curación de un cuerpo enfermo.

Por lo tanto, cualquier tratamiento o proceso curativo debe empezar por la eliminación del exceso de sustancias extrañas acumuladas en los tejidos y células del cuerpo. Para ello, nada mejor que una CURA *DETOX* a base de bebidas saludables.

CUÁNDO HACER UNA CURA DEPURATIVA

En primavera

Tradicionalmente se ha recomendado seguir una CURA *DETOX* o depurativa al comienzo de la primavera, con el fin de eliminar las toxinas acumuladas durante los meses de invierno, en los que se suele comer más y transpirar menos. Aunque cada vez hay menos diferencias en la alimentación entre las diversas estaciones del año, el comienzo de la primavera sigue siendo un buen momento para hacer una cura.

Cuándo aparecen síntomas de toxicidad

Nuestro cuerpo está diseñado para neutralizar y eliminar de forma natural una cierta cantidad de toxinas mediante los pulmones, la piel, los riñones y el intestino, las cuatro vías de eliminación (ver pág. 232).

Sin embargo, cuando la cantidad de toxinas acumuladas supera la capacidad eliminadora del cuerpo, se produce un estado de sobrecarga o intoxicación, que se manifiesta de alguna de estas formas:

- Producción excesiva de **mucosidad**.
- **Erupción** en la piel.
- **Dolor de cabeza**.
- **Insomnio**.
- **Agotamiento** o sensación de falta de energía.
- Disminución de las **defensas** y tendencia a padecer infecciones.
- **Falta de concentración mental**: Según un estudio de la Universidad de Alberta (Canadá),[1]

1 Genuis SJ, Kelln KL. Toxicant exposure and bioaccumulation: a common and potentially reversibe cause of cognitive dysfunction and dementia. Behav Neurol. 2015;2015:620143. PubMed PMID: 25722540.

la acumulación de toxinas en el organismo es una causa importante de disfunción cognitiva (bajo rendimiento intelectual) e incluso de demencia.

- **Alergias**.

La aparición de estos síntomas o trastornos orienta hacia la necesidad de emprender una cura de desintoxicación.

Después de pasada una enfermedad

La cura depurativa ayuda a eliminar las toxinas acumuladas durante la enfermedad. Ya sea una después de gripe, de una crisis de gota o de otra enfermedad, se produce un acúmulo de microorganismos y de células muertas, de mucosidad y de sustancias tóxicas que el cuerpo trata de eliminar. La cura depurativa facilita y acelera los necesarios procesos de limpieza del organismo.

Cuándo hace falta desintoxicar

- Después de la exposición a cualquier tipo de toxinas o de drogas, ya sea de forma accidental o voluntaria.
- Después de haber estado siguiendo una alimentación recargada y antinatural, pobre en frutas, hortalizas y nueces.
- Después de haber estado tomando medicamentos, especialmente si son agresivos como los de la quimioterapia.

CUANDO NO HACER UNA CURA *DETOX*

- Durante el embarazo y el periodo de amamantamiento.
- Durante la niñez.
- Cuando se están tomando medicamentos cuyo margen terapéutico es muy estrecho, como anticoagulantes orales (ver pág. 19), antirretrovirales, derivados de la digital o antiepilépticos, con el fin de evitar posibles interacciones entre alimentos y medicamentos.
- Cuando se está recibiendo quimioterapia contra el cáncer.

En general, quienes padecen alguna enfermedad deben consultar a un profesional de la salud antes de iniciar una CURA *DETOX*.



Necesidad de la CURA DETOX

Muchas enfermedades crónicas como las alergias, la artritis, la obesidad e incluso el cáncer están causadas o favorecidas por sustancias tóxicas que se acumulan en nuestro organismo.
Puesto que vivimos en un medio ambiente cada vez más contaminado y en muchos casos es imposible reducir la entrada de toxinas, la solución pasa necesariamente por favorecer su eliminación mediante una CURA DETOX o depurativa.

BENEFICIOS DE LA CURA *DETOX*

Además de una sensación de energía y vitalidad, la CURA DETOX *aporta numerosos beneficios para la salud.*

COMBATE EL SOBREPESO



Los jugos, licuados (batidos), infusiones y caldos depurativos favorecen la eliminación de toxinas. El organismo retiene muchas toxinas precisamente en el tejido adiposo, en la grasa, por lo que al eliminar toxinas se precisa menos grasa (en el cuerpo) y resulta más fácil eliminarla.

Por eso la cura depurativa a base de jugos y otras bebidas saludables permite reducir la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo.



NORMALIZA LA TENSIÓN ARTERIAL

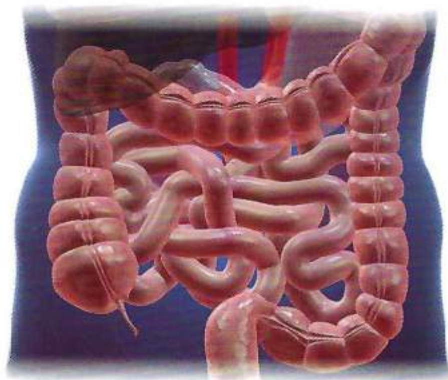
Gracias al efecto diurético de la mayor parte de las bebidas, y a que contienen potasio y poco o nada de sodio, la CURA *DETOX* es un buen remedio contra la hipertensión.

DISMINUYE EL NIVEL DE COLESTEROL

La CURA *DETOX* a base de bebidas saludables como las recomendadas en estas páginas no aporta nada de colesterol, por ser todos sus ingredientes vegetales.

Además, gracias a la gran cantidad de fitoquímicos antioxidantes que aporta, frena la producción de colesterol en el organismo.





FAVORECE EL TRÁNSITO INTESTINAL

Los jugos y licuados (batidos) contienen fibra soluble que favorece el buen funcionamiento del intestino.

Equilibra el sistema inmunitario

Los fitoquímicos antioxidantes de las frutas y hortalizas contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunitario, tanto subiendo las defensas contra las infecciones como protegiendo contra las alergias.



Mejora la calidad del sueño

Al alimentarse a base de líquidos disminuye la sobrecarga de los órganos digestivos, especialmente después de la cena. En muchas ocasiones cenar es la causa de los trastornos del sueño.

Despeja la mente y potencia la actividad intelectual

Al exigir menos trabajo de los órganos digestivos, y por tanto menos flujo de sangre, mejora la circulación cerebral y se evita la pesadez que suele aparecer después de las comidas copiosas.

La crisis curativa

Durante la cura de desintoxicación o cura depurativa algunas personas pueden experimentar sensación de fatiga, dolor de cabeza (especialmente en los bebedores de café), erupción en la piel o malestar general, lo que se conoce como «crisis curativa».

Estos síntomas se deben a la movilización y eliminación de toxinas, generalmente duran poco tiempo y desaparecen espontáneamente.





MODALIDADES Y VARIANTES

Permiten adaptar la CURA DETOX a las particularidades individuales.

La CURA *DETOX* es un auténtico tratamiento que requiere de una preparación física y mental, así como de una adecuada planificación según el plan elegido.



PREPARACIÓN PARA LA CURA

Preparación física

Durante los días previos a la cura:

- Procurar dormir bien y suficientes horas.
- Mantener el cuerpo bien hidratado bebiendo suficiente agua y líquidos saludables.
- Tomar una alimentación ligera y preferentemente sin carne ni bebidas alcohólicas.

Preparación mental y espiritual

Desde unos días antes del inicio de una CURA *DETOX* conviene prepararse mentalmente. La privación de alimento sólido tiene repercusiones emocionales, y es necesario anticiparla para ser conscientes de lo que implica la cura.

Además, conviene aprovechar el proceso de depuración corporal para poner en marcha también una limpieza espiritual (ver pág. 326).

PLAN 1: UNA BEBIDA *DETOX* AL DÍA

Sustituir una comida al día por una bebida *detox* es la forma más sencilla y asequible de llevar a cabo la cura. Se puede usar cualquier bebida de las recomendadas, por ejemplo:

- Una limonada.
- Una taza de caldo depurativo.
- Una taza de infusión depurativa.
- Cualquier jugo o licuado (batido) depurativo o desintoxicante (ver pág. 226).

Resulta evidente que los efectos de este plan no serán tan marcados como los de los otros planes, pero los resultados son igualmente positivos a medio y largo plazo.

Plan 2: Cura *detox* de un día por semana

La Cura *detox* de un día por semana logra notables efectos si se realiza durante al menos dos o tres meses seguidos. Para el menú del día puede elegirse cualquiera de los recomendados en las páginas 240 a 251.

D	L	M	X	J	V	S
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Plan 3: Cura *detox* de tres días

Es la forma más completa de seguir una Cura *detox*. En general, no se recomienda repetirla más de una vez al mes. Siempre que sea posible conviene consultar con un nutricionista u otro profesional de la salud, especialmente si existe una enfermedad.



D	L	M	X	J	V	S
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Advertencia: Las curas de más de tres días de duración no se recomiendan en general y, si se hacen, deben estar supervisadas por un médico, nutricionista u otro profesional de la salud con experiencia en este tipo de tratamientos.

Variantes de la Cura *detox*

- **Ayuno completo** (ver pág. 242): Consiste en evitar todo alimento sólido o líquido excepto el agua. El ayuno completo tiene efecto desintoxicante, aunque menos que una Cura *detox* a base de bebidas saludables.

Advertencia: No se recomienda hacer ayuno completo durante más de un día sin supervisión médica.

- **Ayuno parcial**: Es una alternativa al ayuno completo. Además de agua, se puede tomar:
  - Limonadas (ver pág. 244), opcionalmente con edulcorantes naturales como el sirope de arce.
  - Caldo depurativo (ver pág. 246).
  - Infusiones depurativas (ver pág. 247).
- **Cura de frutas** (pág. 248): Con esta variante de la Cura *detox* se hace énfasis en las propiedades curativas de un tipo concreto de fruta (cereza, fresa, naranja, etc.). Puede seguirse también durante uno, dos o tres días consecutivos.

Favorecer las vías de eliminación

Durante la Cura *detox* se deben mantener activas las cuatro vías de eliminación del organismo (pág. 232):

- **Pulmones**: Hacer regularmente respiraciones profundas.
- **Riñones**: Favorecer la producción de orina con una buena hidratación.
- **Intestino**: Evitar el estreñimiento (constipación).
- **Piel**: Favorecer la transpiración.



TRES DÍAS PARA DESINTOXICARSE

La CURA DETOX puede hacerse durante tres días seguidos al mes, o durante un día cada semana.

Día 1

DESAYUNO

Jugo de **pomelo (toronja)** (pág. 98)
- Ingredientes: Pomelo blanco, jugo.
- 98 calorías por porción de 250 ml.

Activa las enzimas encargadas de la desintoxicación en el hígado.



MEDIA MAÑANA



Jugo **Super *detox*** (pág. 96)
- Ingredientes: zanahorias, manzana, apio, limón.
- 130 calorías por porción de 250 ml.

Favorece la eliminación de toxinas causantes de enfermedad.

ALMUERZO

Sopa fría **Gazpacho andaluz** (pág. 84)
- Ingredientes: tomates, pepino, pimiento dulce (morrón), cebolla, pan, ajo, aceite de oliva, sal de mesa, jugo de limón.
- 183 calorías por porción de 250 ml.

Rico en vitaminas y fitonutrientes que limpian al sangre y evitan la hipertensión arterial.



MEDIA TARDE

Infusión **Cola de caballo** (pág. 247)
- Ingredientes: Cola de caballo (tallo).
- Apenas aporta calorías.

Favorece la producción de orina y la eliminación de toxinas.



CENA



Caldo **Depurativo total** (pág. 246)
- Ingredientes: apio, brócoli, cebolla, zanahoria, perejil, ajo.
- Apenas aporta calorías.

Alcaliniza la sangre y favorece así la neutralización y eliminación de las toxinas de tipo ácido.



Día 2

Desayuno

Jugo **Agua de limón** (pág. 244)
- Ingredientes: jugo de limón.
- Apenas aporta calorías.

Neutraliza y elimina muchas toxinas.



Media mañana



Jugo **Limpiador hepático** (pág. 118)
- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), zanahorias, manzana, jugo de limón.
- 160 calorías por porción de 250 ml.

Desintoxica y protege las células del hígado.

Almuerzo

Jugo **Regulador de tensión** (pág. 82)
- Ingredientes: remolacha roja (betabel), tomates, apio, perejil.
- 77 calorías por porción de 250 ml.

Evita la hipertensión arterial y favorece la eliminación de toxinas.



Media tarde

Infusión **Diente de león** (pág. 247)
- Ingredientes: Diente de león (hojas).
- Apenas aporta calorías.

Favorece los mecanismos de limpieza de la sangre a través del hígado y del riñón.



Cena



Caldo **Depurativo para el hígado** (pág. 121)
- Ingredientes: alcachofas, cebolla, jugo de limón.
- Apenas aporta calorías.

Descongestiona el hígado y favorece su función desintoxicante.

Día 3

Desayuno

Licuado (batido) **Limonada integral** (pág. 244)
- Ingredientes: limón entero.
- Apenas aporta calorías.

Limpia la sangre de residuos ácidos y protege contra el cáncer.



Media mañana



Jugo **Alcalinizante total** (pág. 198)
- Ingredientes: espinacas, col o berza rizada sin cogollo (*kale*), hinojo, jugo de piña (ananás), menta.
- 97 calorías por porción de 250 ml.

Favorece la neutralización y eliminación de toxinas ácidas, generalmente producidas a consecuencia de un estado inflamatorio.

Almuerzo

Sopa fría **Ajo blanco**(pág. 70)
- Ingredientes: almendras, ajo, aceite de oliva, pan, jugo de limón, sal de mesa.
- 468 calorías por porción de 250 ml.

Tonifica y equilibra el sistema nervioso, necesario para seguir la cura desintoxicante con éxito.



Media tarde

Infusión **Ortiga verde** (pág. 247)
- Ingredientes: Ortiga verde (hojas).
- Apenas aporta calorías.

Favorece la eliminación de ácido úrico y de otras toxinas.



Cena



Cóctel **Mojito virgen** (pág. 40)
- Ingredientes: menta, jengibre, lima, jugo de piña (ananás).
- Unas 70 calorías por porción de 125 ml.

Digestivo y sedante.

AYUNO

Una forma alternativa de lograr la desintoxicación, pero no necesariamente la más efectiva.

Se entiende por ayuno la restricción de alimentos sólidos o líquidos, permitiendo únicamente la ingesta de agua.

El ayuno completo, tomando solamente agua, es la forma más radical de CURA *DETOX* o depurativa. La privación de alimentos provoca una serie de cambios en el metabolismo, principalmente:

- Movilización de reservas de energía, primeramente el glucógeno almacenado en el hígado y en los músculos; después de unos días, de las grasas; y en una tercera fase, de las propias, proteínas corporales.
- Eliminación de toxinas acumuladas en los tejidos.
- Disminución de la producción interna de toxinas.
- Lentificación o cese de la autointoxicación intestinal.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SOBRE EL AYUNO

- **Ayunos cortos**: Son preferibles y resultan más eficaces varios ayunos cortos de un día repetidos a lo largo de cierto tiempo, que un ayuno único de varios días seguidos.
- **Ayunos fisiológicos a diario**: Los adultos en general deberían hacer cada día un ayuno fisiológico de unas 12 horas aproximadamente, desde la tarde hasta la mañana del día siguiente. Este periodo de reposo digestivo se corresponde con el ritmo biológico día-noche y es un factor de equilibrio de las funciones fisiológicas.
- **Cura *detox***: El efecto desintoxicador suele ser mayor con una CURA *DETOX* que con un ayuno completo, gracias a la acción beneficiosa de las frutas y hortalizas.
- **No compensa**: Un ayuno esporádico no resulta suficiente para compensar los excesos alimentarios.



Mucha agua
Durante un día de ayuno se deben beber al menos de dos a tres litros de agua.

Otras bebidas

Además de las bebidas propuestas para cada día de cura, se puede beber también agua (pág. 16), limonadas (pág. 244) e infusiones depurativas (pág. 247).

Contraindicaciones del ayuno

- Infancia.
- Embarazo y amamantamiento.
- Diabetes.
- Delgadez (Índice de masa corporal menor de 20).
- Enfermedades graves o debilitantes.



Duración del ayuno
El ayuno completo de un día resulta suficiente para desintoxicar el organismo en la mayoría de los casos. Ayunos más prolongados requieren ser supervisados por un profesional de la salud.

La cura de sirope de arce

La cura de sirope de arce es una forma de ayuno parcial con efecto depurativo y adelgazante.

- Ventaja
  - Al aportar azúcares naturales de absorción rápida, el sirope de arce permite soportar mejor el ayuno.
- Ingredientes
  - Sirope de arce: Se obtiene calentando y concentrando la savia obtenida al perforar en primavera el tronco de los árboles de una variedad de arce (*Acer saccharum*). Este tipo de arce se cría principalmente en Norteamérica.
  - Jugo de limón, de acción depuradora y antitóxica.
  - Sirope de palma: Opcionalmente el sirope de arce se puede combinar con el de palma, obtenido de la savia de palmeras tropicales. La mezcla de ambos siropes se conoce como «Sirope de savia».
  - Cayena: También un ingrediente opcional debido a que su sabor picante no es tolerado por algunos. Tiene efecto lipolítico («quema grasa», ver pág. 308).
- Duración: Algunos prolongan esta cura hasta siete o diez días pero, en general, no se puede recomendar una duración superior a tres días.
- Cantidades recomendadas para un vaso de agua:
  - 2 cucharadas de sirope de arce o de sirope de savia (mezcla de sirope de arce y de palma).
  - 2 cucharadas de jugo de limón.
  - 1 pizca de cayena (opcional).



En la cura de sirope de arce se toman de seis a ocho vasos diarios, cada cual con dos cucharadas de sirope y dos de limón y, opcionalmente, cayena.

LIMONADAS

Refrescantes, muy saludables e ideales para empezar el día en una CURA DETOX.

Para experimentar una auténtica sensación de energía y vigor durante la CURA DETOX, o en cualquier otra circunstancia, se recomienda empezar el día con una limonada nada más despertar. Puede ser simple agua de limón, limonada integral o antiinflamatoria.

AGUA DE LIMÓN

Elaborada simplemente con jugo de limón exprimido y agua. Opcionalmente se le puede añadir un edulcorante no calórico como la estevia u otros calóricos como la miel de caña o el sirope de arce.

Poco concentrado al principio
Conviene empezar tomando el agua de limón poco concentrada, solamente con medio limón por vaso o menos. Gradualmente, a lo largo de los días, se puede aumentar la proporción de limón.



LIMONADA INTEGRAL

La limonada integral es en realidad un licuado (batido) de limón en el que se aprovechan las propiedades curativas de todas las partes del limón: la pulpa, la corteza y las semillas.

Ingredientes (para dos porciones de 250 ml)

- 1 **limón** de cultivo ecológico (orgánico)
- 400 ml **de agua**
- 10 gotas de **estevia** (opcional)
  Alternativas calóricas: una cucharada de melaza, de panela, de sirope de arce o de miel.

Elaboración

- Trocear el limón.
- Eliminar una parte de la cáscara para que el sabor no sea demasiado intenso.
- Añadir el agua y el edulcorante y licuar (batir) hasta obtener un líquido homogéneo.

Propiedades

Además de los beneficios de cualquier limonada, la integral tiene propiedades específicas debido a ser muy rica en limoneno, un componente muy medicinal presente en la corteza de los cítricos.

- Adelgazante (efecto lipolítico o «quema-grasa»).
- Protectora del hígado.
- Anticancerígena eficaz contra el *cáncer de mama*, *próstata* y *colon*, entre otros.

LIMONADA ANTIINFLAMATORIA

Ideal para desintoxicar la sangre cuando existen focos infecciosos o inflamatorios, como puede ser la amigdalitis, la artritis o la fibromialgia.

Ingredientes (para cuatro porciones de 250 ml)

- 1 taza de **jugo de limón** exprimido (de 4 a 6 limones)
- 3 tazas de **agua**
- 1 cucharadita de **cúrcuma** en polvo
- 1 cucharadita de **canela** en polvo
- 1 cucharadita de **estevia** líquida

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes agitando o mediante una batidora de mano.

CAIPIRINHA SIN ALCOHOL

La *caipirinha* típica de Brasil es en realidad un cóctel elaborado con jugo de limón y cachaza, una especie de aguardiente de caña de azúcar. Pero hecha sin alcohol se convierte en una refrescante limonada.

Ingredientes

- 2 o 3 **limones**
- 2 **limas**
- 4 a 6 cucharadas de **melaza** o de **panela** (piloncillo)
- 1 litro de **agua** y hielo

Elaboración

- Exprimir los limones y las limas y mezclar su jugo con el agua.
- Diluir la melaza o la panela y añadir hielo picado.
- Servir en un vaso ancho decorado con trozos de lima.



Con pajilla
Las limonadas deben tomarse con pajilla para evitar que entren en contacto con el esmalte dentario.

Beneficios de las limonadas

- Proporciona un estímulo natural para las actividades del día de forma más saludable que una taza de café.
- Desinfectan la boca y la garganta.
- Ayudan a reducir la mucosidad.
- Suben las defensas contra las infecciones.
- Neutralizan y eliminan toxinas gracias a su acción antioxidante.
- Alcalinizan la sangre.
- Combaten la artritis y los dolores de huesos y músculos.
- Previenen la formación de cálculos urinarios gracias a su alto contenido en ácido cítrico.
- Aportan minerales, especialmente potasio y magnesio, al contrario que el café, que provoca su pérdida con la orina.



Una limonada para empezar el día
Para muchos, el efecto energizante del limón resulta incluso superior al de una taza de café.

CALDO DEPURATIVO TOTAL

El caldo depurativo a base de hortalizas no puede faltar en cualquier CURA DETOX.

El caldo depurativo no debe faltar en una dieta *detox*, siendo recomendable tomar al menos una taza o vaso al día.
Existen muchas formas de elaborar el caldo depurativo según los ingredientes utilizados, pero todas ellas tienen en común:
- Usar únicamente ingredientes vegetales.
- Incluir apio y cebolla, dos de las hortalizas más depurativas y alcalinizantes.

El caldo depurativo total incluye una variedad de hortalizas que complementan mutuamente sus propiedades potenciando así el efecto desintoxicante. No hay inconveniente en variar los ingredientes mencionados, pues en realidad cualquier caldo elaborado con hortalizas es depurativo, especialmente si contiene apio y cebolla.

Ingredientes (para dos porciones de 250 ml)

- 1 litro de **agua**
- 3 tallos de **apio** (incluyendo las hojas)
- 1 ramo de **brócoli**
- 1 **cebolla**
- 2 **zanahorias**
- 1 manojo de **perejil**
- 2 dientes de **ajo** machacados
- 1 cucharada de **aceite de oliva** extra-virgen y 1 pizca de **sal marina** (opcional).

Elaboración

- Trocear las hortalizas y colocarlas en una cacerola con el agua.
- Cocer a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- Colar y servir.

Propiedades

- Depurativo.
- Alcalinizante.
- Diurético.
- Mineralizante.



Caliente o frío
El caldo depurativo es un excelente limpiador de la sangre, y puede tomarse tanto caliente como frío.

INFUSIONES DEPURATIVAS

Las infusiones combinan perfectamente con los jugos, licuados (batidos) y otras bebidas usadas en la CURA DETOX.

Las infusiones de plantas medicinales son grandes aliados en el proceso de desintoxicación. Además de aportar agua, que ya de por sí contribuye a la eliminación de toxinas, las infusiones contienen sustancias activas procedentes de las plantas que, de forma natural, estimulan los procesos de desintoxicación.

La mayor parte de las plantas medicinales tienen una acción desintoxicante y depurativa. Sin embargo, las que se mencionan en estas páginas destacan por su capacidad para hacer funcionar el hígado, los riñones y la piel a pleno rendimiento.

Además de los jugos, licuados (batidos) y caldos recomendados en la página 240, se pueden tomar de una a tres tazas de alguna de estas infusiones cada día; de esta forma, la CURA *DETOX* resultará más efectiva.

DIENTE DE LEÓN (HOJAS Y RAÍZ)

- Nombre científico: *Taraxacum officinale* Weber
- Depurativa, colerética (aumenta la producción de bilis), laxante y digestiva.
- Dosis: Una cucharada de hojas y/o raíz seca por taza de agua.
- Posibles interacciones: Con medicamentos a base de litio; con ciprofloxaciono y otros antibióticos de la familia de las quinolonas; con medicamnetos metabolizados por el citocromo P450 hepático (amitriptilina, haloperidol, verapamil y otros); y con estatinas, estrógenos, opiáceos y diuréticos ahorradores de potasio como la espironolactona.



GROSELLERO NEGRO (HOJAS)

- Nombre científico: *Ribes nigrum* L.
- Depurativa, antiinflamatoria, desintoxicante y antialérgica.
- Dosis: Una cucharada de hojas y/o raíz seca por taza de agua.
- Posibles interacciones: No se conocen.



ORTIGA VERDE (HOJAS)

- Nombre científico: *Urtica dioica* L.
- Facilita la función de los riñones y de la vejiga. Depurativa (favorece la eliminación de toxinas como el ácido úrico). Evita la formación de cálculos urinarios.
- Dosis: Una cucharada de hojas secas por taza de agua.
- Posibles interacciones: No se conocen.



COLA DE CABALLO (TALLOS)

- Nombre científico: *Equisetum arvense* L.
- Diurético eficaz contra la retención de líquidos en los tejidos, a la vez que mineralizante. Depurativo, favorece la eliminación de toxinas por la orina.
- Dosis: Una cucharada de hojas y/o raíz seca por taza de agua.
- Posibles interacciones: No se conocen.



CURAS DE FRUTA

Con fruta entera o con jugos se puede realizar una* CURA DETOX *de forma agradable y pasando poca hambre.

Las curas de fruta consisten en tomar solamente fruta (en licuado [batido], jugo o entera) durante uno, dos o tres días seguidos. Se permite ingerir cualquier cantidad de licuado (batido), jugo o fruta entera.

La **duración** de una cura de fruta no debería superar los tres días. Curas más largas no son recomendables en general y, en todo caso, deben realizarse bajo supervisión de un profesional de la salud.

Las **contraindicaciones** de las curas de fruta son las mismas que las del ayuno (ver pág. 242).

Estos son los **efectos** comunes a todas las curas de fruta:

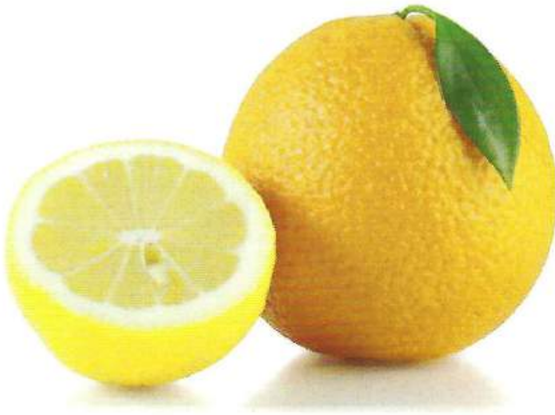
- **Desintoxicante**: Todas las frutas favorecen la eliminación de toxinas con la orina. Por su riqueza en antioxidantes neutralizan muchos radicales libres, que son auténticas toxinas.
- **Adelgazante**: El comer o beber un solo tipo de alimento, en este caso de fruta, produce monotonía como cualquier monodieta.
- **Curativo:** Permiten hacer énfasis en las propiedades de un tipo particular de fruta.
- **Preventivo** del cáncer y del envejecimiento precoz.



Las curas de fruta adelgazan
La monotonía de una monodieta, en este caso a base de un solo tipo de fruta, hace que se ingieran menos calorías que con una dieta variada. El resultado es una pérdida de peso notable.



Indicaciones de algunas curas de frutas





CURA DE NARANJAS (EN JUGO O ENTERAS) O DE LIMONES (EN FORMA DE LIMONADAS, PÁG. 244)

- Alergias.
- Baja de defensas.
- Trombosis.
- Agotamiento físico y falta de energía.
- Exceso de ácido úrico (gota).
- Cálculos renales.
- Prevención del cáncer.

CURA DE CEREZAS (EN LICUADO O ENTERAS)

- Artritis.
- Exceso de ácido úrico (gota).
- Reumatismos y otros estados inflamatorios.
- Obesidad.
- Exceso de colesterol.
- Arteriosclerosis.
- Prevención del cáncer.





CURA DE FRESAS O FRUTILLAS (EN LICUADO O ENTERAS)

- Arteriosclerosis.
- Exceso de ácido úrico (gota).
- Estreñimiento (constipación).
- Exceso de colesterol.
- Prevención del cáncer.

CURA DE UVA (EN JUGO O ENTERAS, PÁG. 108)

- Trastornos del corazón.
- Trastornos del hígado.
- Trombosis.
- Anemia.
- Exceso de colesterol.
- Hemorroides.
- Exceso de ácido úrico (gota).
- Agotamiento físico y falta de energía.
- Prevención del cáncer.

TRATAMIENTOS NATURALES ACOMPAÑANTES

Durante la CURA DETOX resulta conveniente realizar ciertos tratamientos naturales que favorecen la desintoxicación.



BAÑOS COMPLETOS

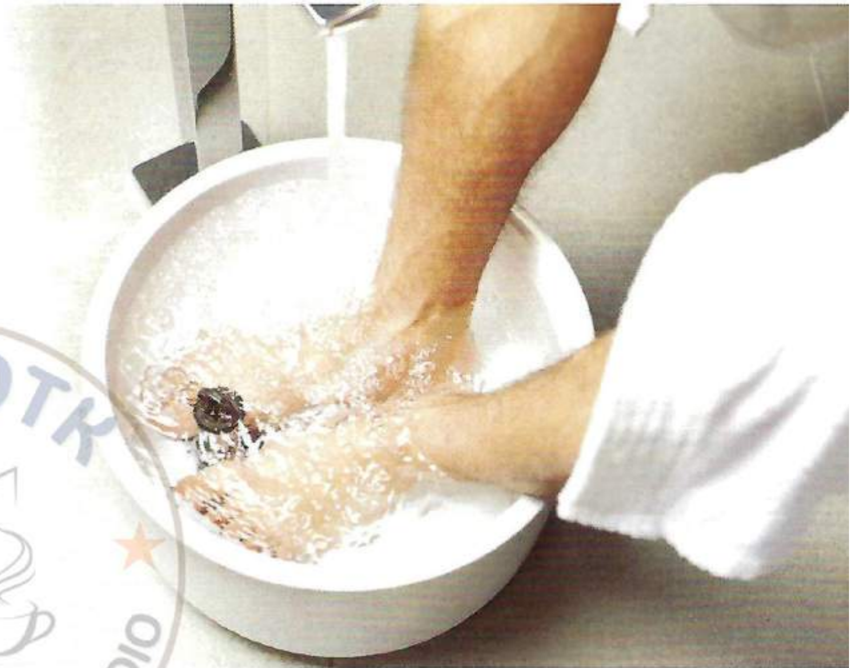
Durante los días de la CURA *DETOX* se recomienda tomar al menos un baño diario, preferiblemente caliente. La limpieza exterior potencia la interior.

Para un efecto revitalizante, tomar una ducha o fricción fría después del baño.

BAÑOS DE PIES

Por un mecanismo reflejo, los baños de pies activan la circulación de la sangre y contribuyen al proceso de desintoxicación.

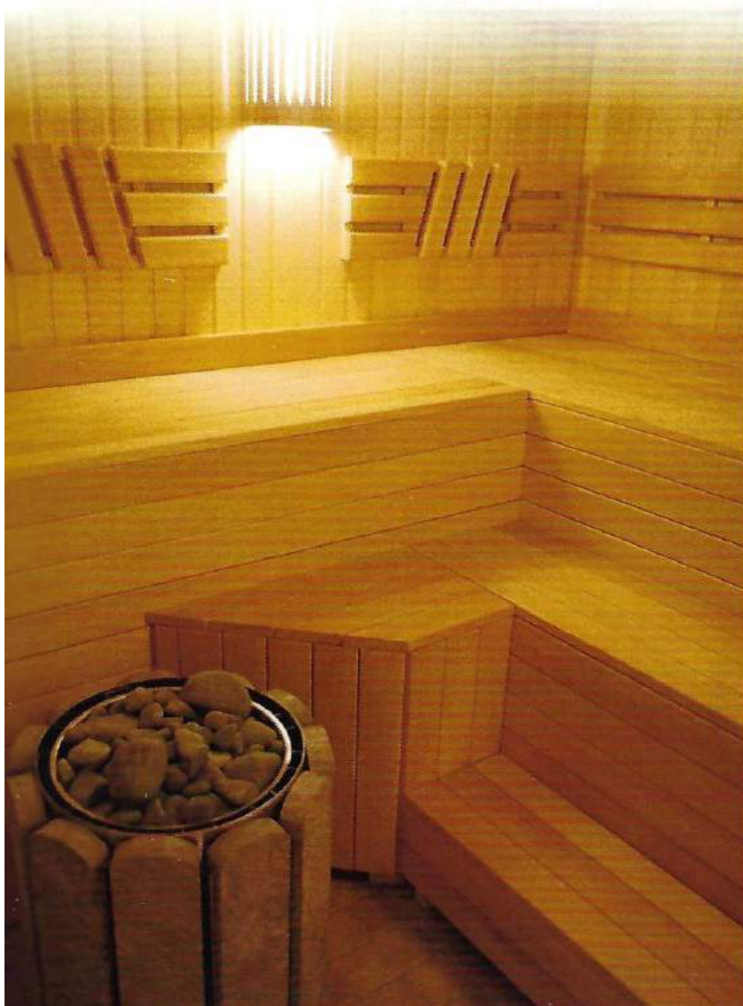
Pueden tomarse calientes o a temperatura alterna.



SAUNA

La sauna provoca la apertura de los poros de la piel y favorece la transpiración. Con el sudor se eliminan muchas toxinas, lo que complementa el efecto limpiador de la CURA *DETOX*.

Conviene practicar una sauna, preferiblemente, un día antes de empezar la CURA *DETOX*.



CEPILLADO EN SECO DE LA PIEL

El cepillado de la piel limpia los restos de células muertas procedentes de la epidermis (la capa más superficial de la piel) y logra un drenaje de la linfa (líquido que circula entre las células). De esta forma se favorece la eliminación de toxinas por la piel.

Se recomienda empezar el cepillado por los pies, siguiendo por las piernas y la espalda. A continuación, los brazos, el pecho y el vientre.

Durante la CURA *DETOX* es recomendable darse al menos un cepillado de la piel.



Desintoxicación de la cafeína

Útil para cualquier bebida con cafeína: café, té, mate, bebidas enegizantes y otras.

Al igual que la nicotina del tabaco, la cafeína (ver pág. 44) es un alcaloide con gran capacidad para crear dependencia que para muchos se convierte en una auténtica toxina.

Debido a los efectos negativos sobre el organismo de las bebidas con cafeína, y al amplio uso que de ellas se hace en todo el mundo, son muchas las personas que se beneficiarán de una cura de desintoxicación específica, cuyos objetivos son:

- Eliminar la cafeína del organismo, particularmente de las neuronas cerebrales a las que estimula.
- Reparar o neutralizar en lo posible los daños causados por esta sustancia.
- Tonificar el sistema nervioso para que pueda prescindir del estímulo artificial de la cafeína.

Durante la cura de desintoxicación de la cafeína se produce un cierto síndrome de abstinencia, manifestado por dolor de cabeza y somnolencia. Estos síntomas suelen ser leves y desaparecen espontáneamente en unos días. Las fricciones, las duchas, los baños de pies, los chorros, la sauna y otras técnicas de hidroterapia alivian los síntomas causados por la privación del café.



Aliviar el dolor de cabeza
Un baño de pies caliente o a temperatura alterna (con agua fría y caliente alternativamente) calma mejor que un analgésico el dolor de cabeza asociado a la privación de cafeína.





Sustituir la cafeína
El estímulo artificial que proporciona la cafeína puede sustituirse por otros más saludables como tomar un vaso de jugo de naranja y darse un cepillado o unas fricciones con un paño frío sobre la piel, empezando por las extremidades y terminando en el pecho.

Menú de un día para desintoxicación de la cafeína

DESAYUNO

Jugo **Simplemente naranja** (pág. 216)



- Ingredientes: jugo de naranja.
- 115 calorías por porción de 250 ml.

Gracias a su contenido en vitamina C y carotenoides, la naranja neutraliza los efectos tóxicos de los alcaloides como la cafeína.

MEDIA MAÑANA



Infusión **Cola de caballo** (pág. 247)

- Ingredientes: Cola de caballo (tallo).
- Apenas aporta calorías.

Aporta silicio y otros minerales que la cafeína hace perder con la orina.

ALMUERZO

Licuado (batido) **Poder cerebral** (pág. 56)



- Ingredientes: leche de avena, moras, arándanos frescos, fresas (frutillas), germen de trigo, dátiles sin hueso (carozo), nueces.
- 216 calorías por porción de 250 ml.

Tonifica el sistema nervioso y contribuye a superar la dependencia de la cafeína.

MEDIA TARDE

Licuado (batido) **Serenidad dulce** (pág. 58)



- Ingredientes: plátanos (bananas), fresas (frutillas), leche de coco, germen de trigo, miel, leche de avena.
- 224 calorías por porción de 250 ml

Calma la ansiedad asociada a la privación de cafeína.

CENA



Caldo **Depurativo total** (pág. 246)

- Ingredientes: apio, brócoli, cebolla, zanahoria, perejil, ajo.
- Apenas aporta calorías.

Favorece la eliminación de la cafeína residual a través de la orina.

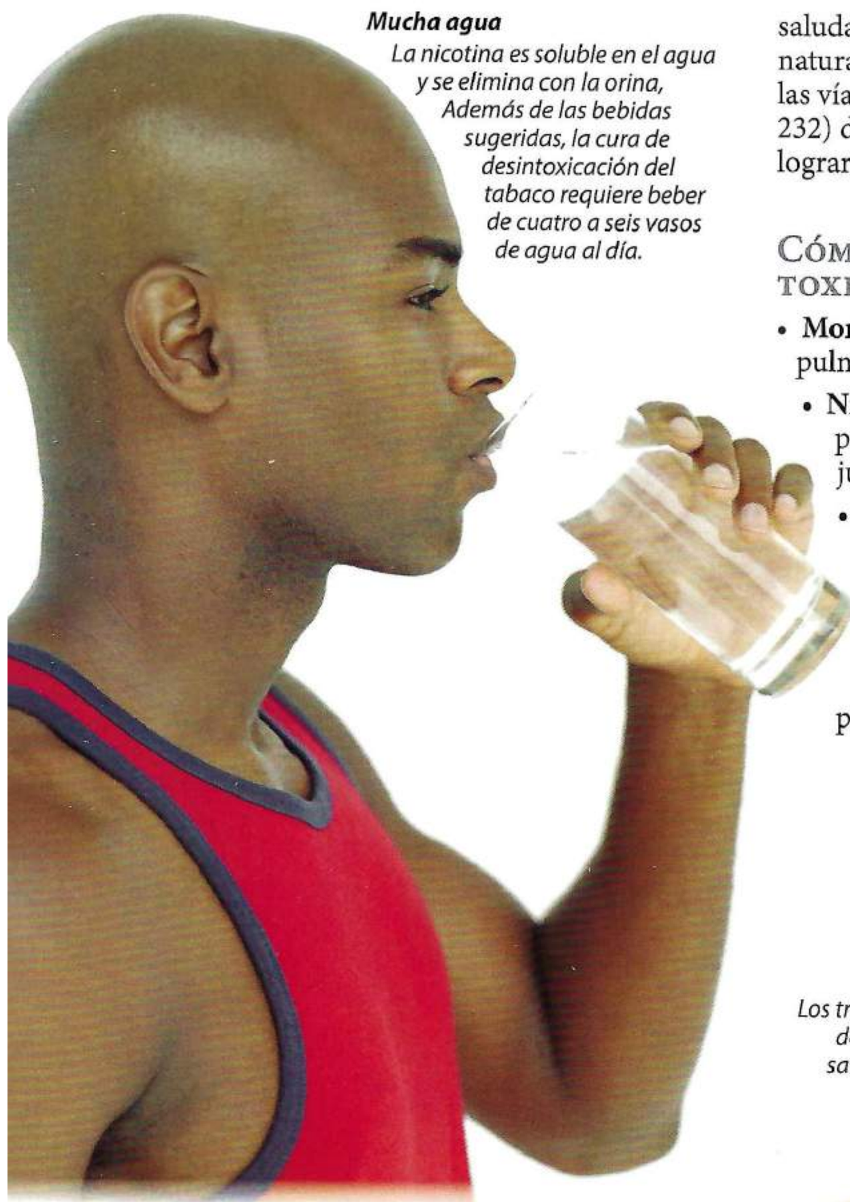
También ayuda contra la cafeína...

- Beber abundante agua a lo largo del día, pues la cafeína es soluble en agua (al igual que la nicotina) y se elimina con la orina y el sudor.
- Tomar fuentes naturales de vitamina C (antídoto de la cafeína) a diario, como el jugo de naranja, de limón de pomelo o kiwi.
- Tomar germen de trigo, levadura de cerveza y suplementos de vitaminas del grupo B.
- Evitar las comidas copiosas, pues despiertan el deseo por la cafeína y disminuyen la fuerza de voluntad.
- Evitar el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, pues despiertan el deseo por el café.
- Dormir lo suficiente.



Desintoxicación del tabaco

Tomando jugos, licuados (batidos) e infusiones se acelera la eliminación de las muchas toxinas del humo del tabaco.



Mucha agua
La nicotina es soluble en el agua y se elimina con la orina, Además de las bebidas sugeridas, la cura de desintoxicación del tabaco requiere beber de cuatro a seis vasos de agua al día.

Pocas cosas hay tan cargadas de toxinas como el humo del tabaco. En él se han identificado más de 6.000 sustancias extrañas, de las que unas 70 son cancerígenas.

Eliminar toda esa carga de venenos, y no solamente la nicotina, requiere una cura de desintoxicación completa que, además de bebidas saludables, incluya alimentación, tratamientos naturales y ayuda psicológica y espiritual. Todas las vías de eliminación del organismo (ver pág. 232) deben funcionar a pleno rendimiento para lograr una desintoxicación completa del tabaco.

Cómo eliminar las principales toxinas del tabaco

- **Monóxido de carbono**: Se elimina por vía pulmonar mediante respiraciones profundas.
- **Nicotina**: Se elimina mediante la orina y la piel. La buena hidratación a base de agua y jugos de fruta favorece su eliminación.
- **Alquitrán**: Se incrusta principalmente en los pulmones y cuesta muchos años eliminarlo. Pero se pueden neutralizar parcialmente sus efectos cancerígenos mediante jugos y licuados (batidos) ricos en antioxidantes, como los recomendados para la cura de desintoxicación.



Tratamientos naturales
Los tratamientos naturales acompañantes de la Cura detox (ver pág. 250), como la sauna, también favorecen el proceso de desintoxicación del tabaco.

Menú de un día para desintoxicación del tabaco

DESAYUNO

Jugo **Limpia mocos** (pág. 110)



- Ingredientes: piña (ananás), rábanos, cebolla, miel.
- 137 calorías por porción de 125 ml.

Facilita la eliminación de la mucosidad bronquial acumulada durante la noche.

MEDIA MAÑANA



Jugo **Respiración profunda** (pág. 112)

- Ingredientes: hinojo, cebolla, zanahorias, miel.
- 175 calorías por porción de 250 ml.

Calma la tos y protege las vías respiratorias contra la degeneración cancerosa.

ALMUERZO

Jugo **Sin humos** (pág. 116)



- Ingredientes: limas, zanahorias, germen de trigo, melaza, menta.
- 178 calorías por porción de 250 ml.

Aporta las vitaminas A, B y C necesarias para la desintoxicación de la nicotina.

MEDIA TARDE

Licuado (batido) **Serenidad dulce** (pág. 58)



- Ingredientes: plátanos (bananas), fresas (frutillas), leche de coco, germen de trigo, miel, leche de avena.
- 224 calorías por porción de 250 ml.

Calma la ansiedad asociada a la retirada de la nicotina.

CENA



Infusión **Sedante** (pág. 61)

- Ingredientes: raíz de valeriana, hojas de melisa, flores y hojas de tilo, miel.
- Apenas aporta calorías.

Calma el nerviosismo causado por la privación de nicotina.

También ayuda contra el tabaco...

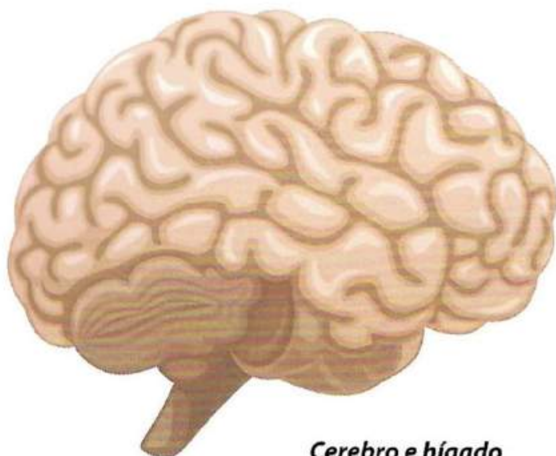
- Seguir un «Plan de 5 días» para dejar de fumar.
- Beber abundante agua a lo largo del día.
- Tomar fuentes naturales de vitamina C (antídoto de la nicotina) a diario, como el jugo de naranja, limón, pomelo o kiwi.
- Tomar germen de trigo, levadura de cerveza y suplementos de vitaminas del grupo B.
- Evitar la comida muy condimentada, los picantes y encurtidos.
- Evitar el consumo de café y de bebidas alcohólicas.
- Dormir lo suficiente.
- Buscar ayuda profesional de tipo médico, psicológico y espiritual.

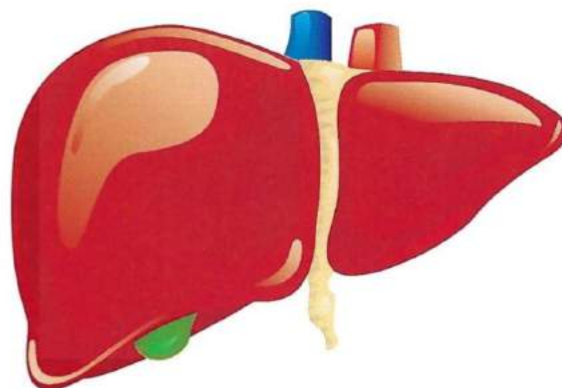


Jugos de cítricos contra la nicotina
Además del menú de bebidas sugerido, se debe tomar al menos un jugo de naranja, limón o pomelo al día, o un kiwi. La vitamina C que contienen es un auténtico antídoto contra la nicotina y otras toxinas del tabaco.

DESINTOXICACIÓN DEL ALCOHOL

Aunque el alcohol no se elimina por la orina, la ingestión de ciertas bebidas contribuye a neutralizar sus efectos.





Cerebro e hígado
El cerebro y el hígado son los órganos más afectados por el consumo de alcohol. Las bebidas saludables de esta cura de desintoxicación ayudan a recuperar, en la medida de lo posible, los daños ocasionados por el alcohol.

El alcohol etílico es un potente tóxico para todas las células, incluidos los microorganismos (por eso se usa como desinfectante). En el cuerpo humano son dos los tipos de células principalmente dañados por el consumo de alcohol: las neuronas y los hepatocitos (células del hígado). Además, el alcohol es una sustancia considerada como cancerígena, pues su consumo, aun en dosis moderadas, favorece el cáncer de mama, de esófago y de hígado entre otros (ver pág. 46).

La cura de desintoxicación del alcohol tiene como objetivos:

- Neutralizar en lo posible los efectos tóxicos del alcohol sobre el organismo, principalmente cerebro e hígado.
- Tonificar el sistema nervioso para aumentar el poder de decisión y la fuerza de voluntad que permitan vencer la adicción al alcohol.



Abstinencia completa
Para que la cura de desintoxicación tenga éxito es necesaria la abstinencia total de cualquier tipo de bebida alcohólica. En muchos casos hace falta seguir un tratamiento médico y psicológico específico.

Menú de un día para desintoxicación del alcohol

DESAYUNO

Licuado (batido) **Poder cerebral** (pág. 56)



- Ingredientes: leche de avena, moras, arándanos frescos, fresas (frutillas), germen de trigo, dátiles sin hueso (carozo), nueces.
- 216 calorías por porción de 250 ml.

Tonifica el cerebro para reponer los nutrientes agotados por el consumo de alcohol y para hacer frente a la necesidad de seguir consumiéndolo.

MEDIA MAÑANA



Licuado (batido) **Agua de tuna** (pág. 74)

- Ingredientes: tunas (higos chumbos), jugo de limón, miel.
- 113 calorías por porción de 250 ml.

Neutraliza parcialmente los efectos del alcohol sobre el cerebro y el hígado.

ALMUERZO

Jugo **Limpiador hepático** (pág. 118)



- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), zanahorias, manzana, jugo de limón.
- 160 calorías por porción de 250 ml.

Protege a las células del hígado de los daños causados por el alcohol.

MEDIA TARDE

Licuado (batido) **Hierro al rojo vivo** (pág. 92)



- Ingredientes: remolacha roja (betabel), uvas pasas, anacardos (cajú o marañón), jugo de limón.
- 227 calorías por porción de 250 ml.

La remolacha contribuye a desintoxicar y regenerar el hígado. Además, junto a los otros ingredientes favorece la producción de sangre para evitar la anemia asociada al consumo de alcohol.

CENA



Infusión de **cardo mariano** (pág. 120)

- Ingredientes: cardo mariano, jengibre, romero.
- Alternativa: AGUA DE JAMAICA (pág. 86).
- Apenas aporta calorías.

Contribuye a regenerar las células del hígado dañadas por el alcohol. El AGUA DE JAMAICA es antioxidante y desintoxicante.



También ayuda contra el alcohol

- Seguir una CURA *DETOX* de tres días (ver pág. 240).
- Tomar germen de trigo, levadura de cerveza y suplementos de vitaminas del grupo B, incluidas la B_3 y la B_{12}.
- Seguir una alimentación vegetariana rica en frutas, verduras, frutos secos (nueces) y legumbres.
- Kudzu (*Pueraria lobata*): Los extractos de la raíz de esta planta china se usan para suprimir el deseo de alcohol.
- Buscar ayuda profesional de tipo médico, psicológico y espiritual.

Desintoxicación de pesticidas y de metales pesados

Dos tipos de contaminantes frecuentes y dañinos.

Pesticidas

Los pesticidas organofosforados se usan ampliamente en cultivos agrícolas convencionales. Cuando los agricultores respetan las condiciones de empleo de estos pesticidas, su concentración en frutas y hortalizas es muy baja y prácticamente exenta de toxicidad. Pero debido a malas prácticas agrícolas, ingestión o inhalación accidental, o a contacto y absorción a través de la piel, puede producirse una intoxicación en seres humanos. Los niños son especialmente sensibles a los pesticidas.

Desintoxicación de pesticidas

Eliminar los pesticidas acumulados en el organismo no resulta fácil, pues se acumulan en la grasa. Pero contribuye a la desintoxicación de pesticidas:

- **Hacer una Cura *detox***, tomando cada día un vaso del jugo Super *detox* (ver pág. 96), que contribuye a la eliminación de toxinas.
- **Consumir alimentos de cultivo ecológico** (orgánico). Un estudio realizado en la RMIT Universidad de Australia[1] ha mostrado que una dieta formada por al menos el 80% de productos de agricultura ecológica (orgánica) durante tan solo una semana reduce al 10% la eliminación de pesticidas por la orina, lo que indica que la carga de pesticidas acumulada en el cuerpo debe ser también menor.
- **Tomar la sauna**: Se ha visto que unas 50 horas de sauna durante un mes reduce un 20% el nivel de pesticidas acumulados.

Metales pesados

Se entiende por metales pesados aquellos elementos de tipo metálico presentes en la contaminación ambiental.

- Se acumulan en el organismo causando efectos tóxicos y favoreciendo las enfermedades crónicas.
- Dañan el cerebro. Los niños son especialmente sensibles a estas toxinas, pues pueden ser causa de retraso mental permanente.
- Resultan difíciles de eliminar.
- Los metales pesados más importantes por sus efectos tóxicos son estos:
  - Mercurio, en el pescado y amalgamas dentarias.

1 Oates L, Cohen M, Braun L, Schembri A, Taskova R. Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet. Environ Res. 2014 Jul;132:105-11. PubMed PMID: 24769399.



'Chlorella', un alga limpiadora
El alga 'Chorella' tiene efecto desintoxicante y elimina los metales pesados. Se toma en polvo o en comprimidos.

- Plomo, en las pinturas y productos químicos.
- Arsénico, en ciertos alimentos cultivados en suelos o aguas contaminadas.
- Cadmio, en mariscos y setas principalmente.
- Aluminio, en desodorantes y en vacunas.

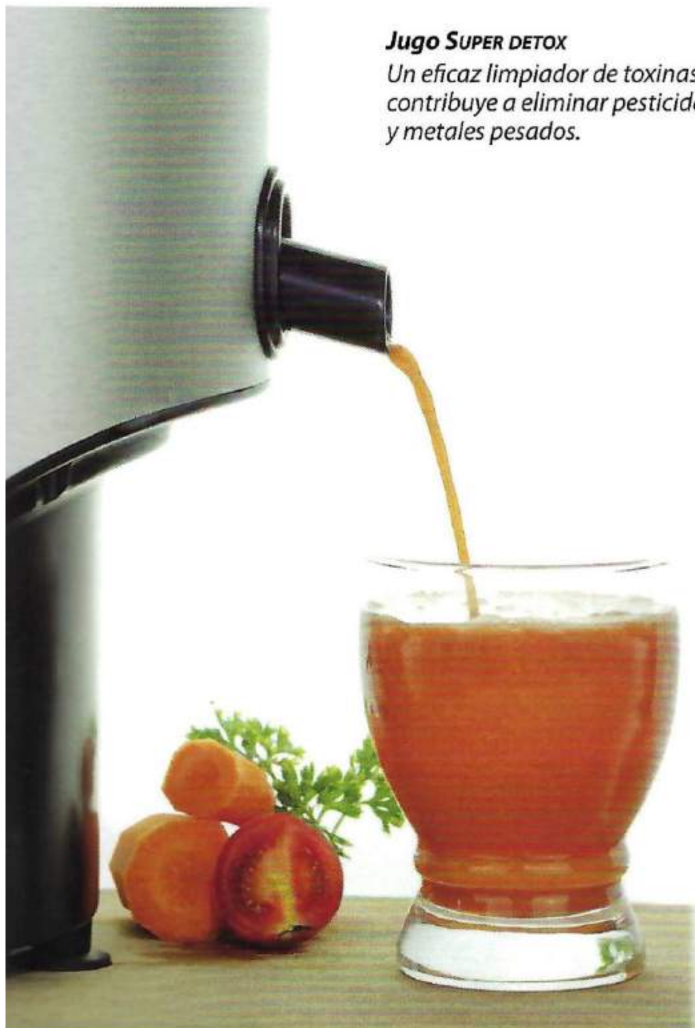
Desintoxicación de metales pesados

Además de eliminar amalgamas dentarias u otras fuentes de contaminación, se recomienda lo siguiente:

- **Hacer una Cura *detox*** tomando cada día un vaso del licuado (batido) UNO MÁS UNO SON TRES (pág. 160), rico en selenio.
- **Selenio**: Es un antídoto contra los efectos tóxicos del mercurio. Se puede tomar como suplemento, pero también con algunos alimentos como la nuez de Brasil (castaña de Pará), muy rico en este elemento, ingrediente del licuado (batido) UNO MÁS UNO SON TRES (pág. 160).



***Licuado* UNO MÁS UNO SON TRES**
Contiene nuez de Brasil (castaña de Pará), el alimento más rico en selenio, un antídoto contra el mercurio y otros metales pesados.



***Jugo* SUPER DETOX**
Un eficaz limpiador de toxinas, contribuye a eliminar pesticidas y metales pesados.

- **Chlorella**: Alga microscópica unicelular que se cría en agua dulce, similar a la espirulina. Además de ser muy nutritiva (contiene un 50% de proteínas) es desintoxicante y antioxidante. Actúa como un quelante natural, pues se une a los metales pesados en el intestino y los elimina a través de las heces.
- **Ajo**: En animales de experimentación se ha comprobado que el ajo neutraliza los efectos tóxicos del plomo sobre el cerebro.[2] Tomar de tres a seis dientes de ajo al día, o su equivalente en extractos, puede contribuir a la desintoxicación del plomo y otros metales pesados.
- **Cola de caballo**: Planta rica en silicio, que neutraliza y favorece la eliminación del aluminio almacenado en el organismo. Tomar de dos a tres tazas diarias de infusión.
- **Jugo de grosella** roja o negra: Se dice que elimina los metales pesados del organismo, además de ser un buen antioxidante, diurético y laxante suave.
- **Sustancias quelantes**: El más usado es el EDTA (ácido etildiaminotetraacético), que debe administrarse por vía intravenosa bajo supervisión médica. Por vía oral su eficacia desintoxicante es muy baja.

2 Sadeghi A, Ebrahimzadeh Bideskan A, Alipour F, Fazel A, Haghir H. The Effect of Ascorbic Acid and Garlic Administration on Lead-Induced Neural Damage in Rat Offspring's Hippocampus. Iran J Basic Med Sci. 2013 Feb;16(2):157-64. PubMed PMID: 24298384.



EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.









